

Roll. No.

Question Booklet Number

O.M.R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--

B.P.Ed. (SEM.-II) EXAMINATION, 2022

SPORTS NUTRITION AND WEIGHT MANAGEMENT

(EC-202)

Paper Code

1 1 1 7

**Question Booklet
Series**

C

Time : 1 : 30 Hours

Max. Marks : 100

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer any 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. If more than 75 questions are attempted by student, then the first attempted 75 questions will be considered for evaluation. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को किन्हीं 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। यदि छात्र द्वारा 75 से अधिक प्रश्नों को हल किया जाता है तो प्रारम्भिक हल किये हुए 75 प्रश्नों को ही मूल्यांकन हेतु सम्मिलित किया जाएगा। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. A person with a body mass index (BMI) in which range is classified as overweight ?
 - (A) 15-19.9
 - (B) 30-35.9
 - (C) 25-29.9
 - (D) 20-24.9
 2. A person whose body weight is more than 20% above the recommended level is categorized as :
 - (A) obese
 - (B) Slightly obese
 - (C) Overweight
 - (D) morbidly obese
 3. Which of the following is the general formula of Carbohydrates ?
 - (A) $(C_4H_2O)_n$
 - (B) $(C_6H_2O)_n$
 - (C) $(CH_2O)_n$
 - (D) $(C_2H_2O)_nCOOH$
 4. Which of the following is the smallest carbohydrate-triose ?
 - (A) Ribose
 - (B) Glucose
 - (C) Glyceraldehyde
 - (D) Dihydroxyacetone
 5. Which of the following is the simplest form of carbohydrates ?
 - (A) Carboxyl groups
 - (B) Aldehyde and Ketone groups
 - (C) Alcohol and Carboxyl groups
 - (D) Hydroxyl groups and Hydrogen groups
1. बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) वाले व्यक्ति को किस श्रेणी में अधिक वजन के रूप में वर्गीकृत किया जाता है ?
 - (A) 15-19.9
 - (B) 30-35.9
 - (C) 25.29.9
 - (D) 20-24.9
 2. एक व्यक्ति जिसका शरीर का वजन अनुशंसित स्तर से 20% से अधिक है, को वर्गीकृत किया गया है :
 - (A) मोटा
 - (B) थोड़ा मोटा
 - (C) अधिक वजन
 - (D) अस्वस्थ मोटापा
 3. निम्नलिखित में से कौन-सा कार्बोहाइड्रेट का सामान्य सूत्र है ?
 - (A) $(C_4H_2O)_n$
 - (B) $(C_6H_2O)_n$
 - (C) $(CH_2O)_n$
 - (D) $(C_2H_2O)_nCOOH$
 4. निम्नलिखित में से कौन-सा सबसे छोटा कार्बोहाइड्रेट-ट्रायोज है ?
 - (A) राइबोज
 - (B) ग्लूकोज
 - (C) ग्लिसराल्डिहाइड
 - (D) डायहाइड्रोक्सीएसीटोन
 5. निम्नलिखित में से कौन-सा कार्बोहाइड्रेट का सबसे सरल रूप है ?
 - (A) कार्बोक्सिल समूह
 - (B) एल्डिहाइड और केटोन समूह
 - (C) शराब और कार्बोक्सिल समूह
 - (D) हाइड्रोक्साइल समूह और हाइड्रोजन समूह

6. Proteins are polymers of :
- (A) α - amino acids
 (B) β - amino acids
 (C) γ - amino acids
 (D) δ - amino acids
7. Proteins are :
- (A) dipeptides
 (B) tripeptides
 (C) tetrapeptides
 (D) polypeptides
8. Which of the following is soluble in water ?
- (A) Insulin
 (B) Elastin
 (C) Fibroin
 (D) Collagen
9. Proteins are formed primarily from ——— ——— bonds.
- (A) glycosidic
 (B) peptide
 (C) phosphodiester
 (D) disulphide
10. Which of the following statements is true about proteins ?
- (A) Proteins are made up of amino acids
 (B) Proteins are essential for the development of skin, teeth and bones
 (C) Protein is the only nutrient that can build, repair and maintain body tissues
 (D) All of the above
6. प्रोटीन के बहुलक हैं :
- (A) α - एमिनो एसिड
 (B) β - एमिनो एसिड
 (C) γ - एमिनो एसिड
 (D) δ - एमिनो एसिड
7. प्रोटीन हैं :
- (A) डाइपेप्टाइड्स
 (B) ट्राइपेप्टाइड्स
 (C) टेट्रापेप्टाइड्स
 (D) पॉलीपेप्टाइड्स
8. निम्नलिखित में से कौन पानी में घुलनशील है ?
- (A) इंसुलिन
 (B) इलास्टिन
 (C) फाइब्रोइन
 (D) कोलेजन
9. प्रोटीन मुख्य रूप से बांड से बनते हैं।
- (A) ग्लाइकोसिडिक
 (B) पेप्टाइड
 (C) फॉस्फोडाइस्टर
 (D) डाइसल्फाइड
10. निम्नलिखित में से कौन-सा कथन प्रोटीन के बारे में सत्य है ?
- (A) प्रोटीन अमीनो एसिड से बने होते हैं
 (B) प्रोटीन त्वचा, दांतों और हड्डियों के विकास के लिए आवश्यक हैं
 (C) प्रोटीन एकमात्र पोषक तत्व हैं जो शरीर के ऊतकों का निर्माण, मरम्मत और रखरखाव कर सकता है
 (D) उपरोक्त सभी

11. High protein diets are :
- Recommended by most certified nutritionists
 - Recommended for quick weight loss
 - Successful at improving aerobic training
 - Usually unsuccessful in the long run
12. Anorexia nervosa is characterized by :
- A refusal to eat
 - high fat intake following by heavy physical
 - Its relation to a specific physical disease
 - eating a great deal of food in one sitting followed by vomiting
13. Bulimia is like anorexia nervosa in what way ?
- Both require professional treatment when diagnosed
 - Both are easily recognized by observing an individual's body
 - Both use self-induced vomiting and diuretics
 - All of the above
14. To gain adequate muscle mass :
- include a high protein supplement in your diet
 - make sure you include high-fat foods so that you have enough total calories per day
 - limit your positive caloric balance to about 90 extra calories per day
 - include a muscle growth hormone supplement along with an adequate weight training program
11. उच्च प्रोटीन आहार हैं :
- अधिकांश प्रमाणित पोषण विशेषज्ञों द्वारा अनुशंसित
 - त्वरित वजन घटाने के लिए अनुशंसित
 - एरोबिक प्रशिक्षण में सुधार करने में सफल
 - आमतौर पर लंबे समय में असफल
12. एनोरेक्सिया नर्वोसा की विशेषता है :
- खाने से इंकार
 - भारी शारीरिक श्रम के बाद उच्च वसा का सेवन
 - एक विशिष्ट शारीरिक रोग से इसका सम्बन्ध
 - एक बैठक में बहुत अधिक भोजन करना और उसके बाद उल्टी होना
13. बुलिमिया किस तरह से एनोरेक्सिया नर्वोसा की तरह है ?
- निदान होने पर दोनों को पेशेवर उपचार की आवश्यकता होती है
 - किसी व्यक्ति के शरीर को देखकर दोनों को आसानी से पहचाना जा सकता है
 - दोनों स्व-प्रेरित उल्टी और मूत्रवर्धक का उपयोग करते हैं
 - उपरोक्त सभी
14. पर्याप्त मांसपेशी द्रव्यमान प्राप्त करने के लिए :
- अपने आहार में एक उच्च प्रोटीन पूरक शामिल करें
 - सुनिश्चित करें कि आप उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करते हैं ताकि आपके पास प्रतिदिन पर्याप्त कुल कैलोरी हो
 - अपने सकारात्मक कैलोरी संतुलन को प्रति दिन लगभग 90 अतिरिक्त कैलोरी तक सीमित करें
 - पर्याप्त वजन प्रशिक्षण कार्यक्रम के साथ एक मांसपेशी वृद्धि हार्मोन पूरक शामिल करें

15. Write down formula of water :
- (A) H_2O
 (B) S_2O
 (C) All of the above
 (D) None of these
16. The percentage of water in the human body is :
- (A) 65
 (B) 70
 (C) 40
 (D) 80
17. Foods like pizza, burger and noodles are rich in :
- (A) carbohydrates
 (B) proteins
 (C) vitamins
 (D) minerals
18. How many essential nutrients are there ?
- (A) 02
 (B) 04
 (C) 06
 (D) All of the above
19. The disease caused by the deficiency of iodine is :
- (A) anemia
 (B) goitre
 (C) chicken pox
 (D) swine flu
15. जल का सूत्र लिखिए :
- (A) H_2O
 (B) S_2O
 (C) उपरोक्त सभी
 (D) इनमें से कोई नहीं
16. मानव शरीर में पानी का प्रतिशत है :
- (A) 65
 (B) 70
 (C) 40
 (D) 80
17. पिज्जा, बर्गर और नूडल्स जैसे खाद्य पदार्थ भरपूर मात्रा में होते हैं :
- (A) कार्बोहाइड्रेट
 (B) प्रोटीन
 (C) विटामिन
 (D) खनिज पदार्थ
18. कितने आवश्यक पोषक तत्व हैं ?
- (A) 02
 (B) 04
 (C) 06
 (D) उपरोक्त सभी
19. आयोडीन की कमी से होने वाला रोग है :
- (A) खून की कमी
 (B) गण्डमाला
 (C) छोटी माता
 (D) स्वाइन फ्लू

20. Write down full form of BMI :

- (A) Bad mass index
- (B) Body mass index
- (C) Body mass intake
- (D) All of the above

21. Write down full form of BMR :

- (A) Basal metabolic return
- (B) Body metabolic rate
- (C) Basal metabolic rate
- (D) All of the above

22. Where does body image come from ?

- (A) Your family
- (B) Your friends
- (C) Media
- (D) All of the above

23. A person's ratio of fat to lean muscle is known as :

- (A) body composition
- (B) muscle mass
- (C) body mass index
- (D) percent body fat

24. The rate at which your body must consume energy to sustain basic functions is the :

- (A) resting metabolic rate
- (B) basal metabolic rate
- (C) body mass index
- (D) All of the above

20. BMI का पूर्ण रूप लिखिए :

- (A) खराब मास इंडेक्स
- (B) बॉडी मास इंडेक्स
- (C) बॉडी मास इंटेक
- (D) उपरोक्त सभी

21. BMR का पूर्ण रूप लिखिए :

- (A) बेसल मेटाबोलिक रिटर्न
- (B) शारीरिक चयापचय दर
- (C) बुनियादी चयापचय दर
- (D) उपरोक्त सभी

22. शरीर की छवि कहाँ से आती है ?

- (A) तुम्हारा परिवार
- (B) आपके मित्र
- (C) मीडिया
- (D) उपरोक्त सभी

23. एक व्यक्ति की वसा और दुबली मांसपेशियों के अनुपात को के रूप में जाना जाता है :

- (A) शरीर की संरचना
- (B) मांसपेशियों
- (C) बॉडी मास इंडेक्स
- (D) प्रतिशत शरीर में वसा

24. बुनियादी कार्यों को बनाए रखने के लिए आपके शरीर को जिस दर पर ऊर्जा का उपभोग करना चाहिए वह है :

- (A) निष्क्रिय स्थिति में चयापचयी दर
- (B) बुनियादी चयापचय दर
- (C) बॉडी मास इंडेक्स
- (D) उपरोक्त सभी

25. The maximum recommended weight loss per week is :
- (A) 1-2 pounds
(B) 4-7 pounds
(C) 3-5 pounds
(D) 7-10 pounds
26. In order to lose one pound of body fat per week, an individual must have a negative daily energy balance of :
- (A) 1500 calories
(B) 500 calories
(C) 2000 calories
(D) 3500 calories
27. Consuming more calories than you burn each day results in :
- (A) weight loss
(B) a positive caloric balance
(C) a recommended diet plan
(D) a negative caloric balance
28. Obesity is responsible for which of the following diseases ?
- (A) type 2 diabetes
(B) heart disease
(C) colon cancer
(D) all of the above
29. Individuals are at higher risk for coronary heart disease if they carry excess weight in the :
- (A) buttocks
(B) hips
(C) abdominal area
(D) thigh
25. प्रति सप्ताह अधिकतम अनुशंसित वजन घटाने हैं :
- (A) 1-2 पाउंड
(B) 4-7 पाउंड
(C) 3-5 पाउंड
(D) 7-10 पाउंड
26. प्रति सप्ताह एक पाउंड शरीर की चर्बी कम करने के लिए, एक व्यक्ति के पास एक नकारात्मक दैनिक ऊर्जा संतुलन होना चाहिए :
- (A) 1500 कैलोरी
(B) 500 कैलोरी
(C) 2000 कैलोरी
(D) 3500 कैलोरी
27. आप प्रतिदिन जितनी कैलोरी बर्न करते हैं उससे अधिक कैलोरी का सेवन करने का परिणाम होता है :
- (A) वजन घटना
(B) एक सकारात्मक कैलोरी संतुलन
(C) अनुशंसित आहार योजना
(D) एक नकारात्मक कैलोरी संतुलन
28. मोटापा निम्नलिखित में से किस रोग के लिए जिम्मेदार है ?
- (A) मधुमेह प्रकार 2
(B) दिल की बीमारी
(C) पेट का कैंसर
(D) उपरोक्त सभी
29. व्यक्तियों को कोरोनरी हृदय रोग के लिए अधिक जोखिम होता है यदि वे अधिक वजन लेते हैं :
- (A) नितंब
(B) नितंब
(C) उदर क्षेत्र
(D) जांघ

30. Vitamins and mineral are :
- (A) Body building
(B) Energy giving food
(C) Protective food
(D) None of these
31. Vegetable ghee is manufactured by the process of :
- (A) reduction polymerization
(B) Oxidation polymerization
(C) hydrogenation
(D) saponification
32. This is an example of fat :
- (A) Groundnut oil
(B) Coconut oil
(C) Vegetable ghee
(D) Glyceryl trioleate
33. This is the function of dietary fat :
- (A) signals cells
(B) forms part of cellular membranes
(C) provides energy to the body
(D) all of these
34. Pick the incorrect statement :
- (A) Examples of oils are coconut oil, glyceryl trioleate, olive oil, etc.
(B) at room temperature, oils are liquids
(C) oils have lower melting points
(D) oils are saturated triglyceride
35. Most animal fats are :
- (A) globular form
(B) linear
(C) saturated
(D) unsaturated
30. विटामिन और खनिज हैं :
- (A) बॉडी बिल्डिंग
(B) ऊर्जा देने वाला भोजन
(C) सुरक्षात्मक भोजन
(D) इनमें से कोई नहीं
31. वनस्पति घी किसकी प्रक्रिया द्वारा निर्मित होता है ?
- (A) पोलीमराइजेशन में कमी
(B) ऑक्सीकरण पोलोमराइजेशन
(C) हाइड्रोजनीकरण
(D) साबुनीकरण
32. यह वसा का उदाहरण है।
- (A) मूंगफली का तेल
(B) नारियल का तेल
(C) वनस्पति घी
(D) ग्लिसरॉल ट्रायोलेट
33. यह आहार वसा का कार्य है :
- (A) सिग्नल सेल
(B) सेलुलर झिल्ली का हिस्सा बनाता है
(C) शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है
(D) ये सभी
34. गलत कथन चुनिए :
- (A) तेलों के उदाहरण हैं नारियल का तेल, ग्लिसरॉल ट्रायोलेट, जैतून का तेल, आदि
(B) कमरे के तापमान पर, तेल तरल होते हैं
(C) तेलों का गलनांक कम होता है
(D) तेल संतृप्त ट्राइग्लिसराइड हैं
35. अधिकांश पशु वसा हैं :
- (A) गोलाकार रूप
(B) रैखिक
(C) संतृप्त
(D) असंतृप्त

36. All of the following foods are nutrient-dense EXCEPT :
- (A) candy
(B) vegetables
(C) fruit
(D) bread
37. Resting Metabolic Rate (RMR) represents :
- (A) an isocaloric balance
(B) a positive caloric balance
(C) energy expended during all sedentary activities
(D) energy expenditure during physical activity
38. Total fat metabolism is greatest with :
- (A) very high-intensity exercise
(B) moderate-intensity exercise
(C) high-intensity exercise
(D) low-intensity exercise
39. Weight loss will occur first in which area of your body ?
- (A) the hips
(B) in the area that you exercised
(C) the abdominal area
(D) in the site of the largest fat store
40. Weight gain is influenced by :
- (A) Your total daily calorie intake
(B) Eating a large quantity of food just before bed
(C) Your attitude or demeanor while eating
(D) Eating the majority of your daily calories before noon
36. निम्नलिखित सभी खाद्य पदार्थ पोषक तत्वों से भरपूर हैं सिवाय इसके :
- (A) कैंडी
(B) सब्जियां
(C) फल
(D) रोटी
37. विश्राम चयापचय दर (आरएमआर) का प्रतिनिधित्व करता है :
- (A) एक समद्विबाहु संतुलन
(B) एक सकारात्मक कैलोरी संतुलन
(C) सभी गतिहीन गतिविधियों के दौरान खर्च की गई ऊर्जा
(D) शारीरिक गतिविधि के दौरान ऊर्जा व्यय
38. कुल वसा चयापचय के साथ सबसे बड़ा है :
- (A) बहुत उच्च तीव्रता वाला व्यायाम
(B) मध्यम-तीव्रता वाला व्यायाम
(C) उच्च-तीव्रता वाला व्यायाम
(D) कम-तीव्रता वाला व्यायाम
39. वजन कम सबसे पहले आपके शरीर के किस क्षेत्र में होगा ?
- (A) कूल्हों
(B) जिस क्षेत्र में आपने व्यायाम किया
(C) उदर क्षेत्र
(D) सबसे बड़े वसा भंडार की साइट पर
40. वजन बढ़ना इससे प्रभावित होता है :
- (A) आपका कुल दैनिक कैलोरी सेवन
(B) सोने से ठीक पहले बड़ी मात्रा में भोजन करना
(C) भोजन करते समय आपका रवैया या व्यवहार
(D) दोपहर से पहले अपने दैनिक कैलोरी का अधिकांश हिस्सा खा रहे हैं

41. Saturated fats are a type of fat wherein the fatty acids possess :
- (A) coordinate covalent bonds
(B) triple bonds
(C) double bonds
(D) single bonds
42. Which of these is not a lipid ?
- (A) Fats
(B) Oils
(C) Proteins
(D) Waxes
43. This is an example of derived lipids :
- (A) Terpenes
(B) Steroids
(C) Carotenoids
(D) All of the above
44. Which of the following is a non-essential amino acid ?
- (A) Threonine
(B) Glutamine
(C) Phenylalanine
(D) Valine
45. Which of the following is a neutral amino acid ?
- (A) Glycine
(B) Lysine
(C) Arginine
(D) Histidine
41. संतृप्त वसा वसा का एक प्रकार है जिसमें फैटी एसिड होता है :
- (A) सहसंयोजक बंधन समन्वय करें
(B) ट्रिपल बांड
(C) डबल बांड
(D) एकल बांड
42. इनमें से कौन लिपिड नहीं है ?
- (A) वसा
(B) तेल
(C) प्रोटीन
(D) वैक्स
43. यह व्युत्पन्न लिपिड का एक उदाहरण है :
- (A) टेरेपेनस
(B) स्टेरॉयड
(C) कैरोटीनॉयड
(D) उपरोक्त सभी
44. निम्नलिखित में से कौन एक गैर-आवश्यक अमीनो एसिड है ?
- (A) थ्रेओनीन
(B) ग्लूटामाइन
(C) फेनिलएलानिन
(D) वैलिन
45. निम्नलिखित में से कौन-सा एक तटस्थ अमीनो एसिड है ?
- (A) ग्लाइसिन
(B) लाइसिन
(C) आर्जिनिन
(D) हिस्टिडीन

46. How many amino acids make up a protein? 46. कितने अमीनो एसिड एक प्रोटीन बनाते हैं ?
- (A) 10 (A) 10
- (B) 20 (B) 20
- (C) 30 (C) 30
- (D) 50 (D) 50
47. Which of the following is not the function of proteins? 47. निम्नलिखित में से कौन प्रोटीन का कार्य नहीं है ?
- (A) Helps in digesting food (A) भोजन पचाने में मदद करता है
- (B) Carries genetic information (B) आनुवंशिक जानकारी वहन करता है
- (C) Fights against the invading pathogens (C) हमलावर रोगजनकों के खिलाफ लड़ता है
- (D) Helps in transporting oxygen in the blood (D) रक्त में ऑक्सीजन के परिवहन में मदद करता है
48. What transports copper from the intestinal cells to the liver ? 48. आँतों की कोशिकाओं से ताँबा को यकृत तक कौन पहुँचाता है ?
- (A) Ceruloplasmin (A) सेरुलोप्लास्मिन
- (B) Secretin (B) सीक्रेटिन
- (C) Acrolein (C) एक्रोलिन
- (D) Albumin (D) एल्बुमिन
49. The mineral which aids in the utilization of iron and in haemoglobin synthesis is : 49. वह खनिज जो लोहे के उपयोग में और हीमोग्लोबिन के संश्लेषण में सहायता करता है :
- (A) Calcium (A) कैल्शियम
- (B) Phosphorus (B) फास्फोरस
- (C) Cobalt (C) कोबाल्ट
- (D) Copper (D) ताँबा

50. Hepatitis is caused due to :
- (A) Infected blood transfusion
 - (B) Use of contaminated water
 - (C) Addiction of drug
 - (D) Dialysis

51. Ascorbic acid is :
- (A) Protein
 - (B) Vitamin
 - (C) Enzyme
 - (D) Lipid

52. Anabolism means :
- (A) Storage of energy
 - (B) Breakdown of energy
 - (C) Mixing of energy in water
 - (D) Change in energy

53. Antibiotics are used or administered for the purpose :
- (A) To reduce pain
 - (B) To reduce edema
 - (C) To prevent infection
 - (D) To relieve fever

54. The condition occur due to lack of oxygen (O₂) in the body is :
- (A) Jaundice
 - (B) Cyanosis
 - (C) Dehydration
 - (D) Hypoxemia

50. हेपेटाइटिस किसके कारण होता है ?
- (A) संक्रमित रक्त आधान
 - (B) दूषित जल का प्रयोग
 - (C) नशा
 - (D) डायलिसिस

51. एस्कॉर्बिक एसिड है :
- (A) प्रोटीन
 - (B) विटामिन
 - (C) एनजाइम
 - (D) लिपिड

52. उपचय का अर्थ है :
- (A) ऊर्जा का भंडारण
 - (B) ऊर्जा का टूटना
 - (C) पानी में ऊर्जा का मिश्रण
 - (D) ऊर्जा में परिवर्तन

53. इस उद्देश्य के लिए एंटीबायोटिक्स का उपयोग या प्रशासित किया जाता है :
- (A) दर्द कम करने के लिए
 - (B) एडर्न को कम करने के लिए
 - (C) संक्रमण को रोकने के लिए
 - (D) बुखार दूर करने के लिए

54. शरीर में ऑक्सीजन (O₂) की कमी के कारण होने वाली स्थिति है :
- (A) पीलिया
 - (B) नीलिमा
 - (C) निर्जलीकरण
 - (D) हयपोक्षेमिया

55. High level of this type of cholesterol appear to reduce the risk of atherosclerosis.
- (A) LDL
(B) HDL
(C) VLDL
(D) ADL
56. Monosaturated fats are the "preferred fats" of the 2000's because they appear to :
- (A) Lower LDL levels but not HDL levels.
(B) Lower HDL levels but not LDL levels
(C) Taste better than polyunsaturated fats
(D) Have lower calorie content than saturated fats
57. Which of the following is true about vitamins ?
- (A) Vitamin E is water soluble
(B) Vitamin C and the B vitamins are easily dissolved in water
(C) Many Americans suffer from vitamin deficiencies
(D) Environmental conditions do not affect the vitamins in food
58. Iron deficiency is the more commonly known name ?
- (A) anemia
(B) ketonuria
(C) iron deficit syndrome
(D) low ferrous index
55. इस प्रकार के कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर एथेरोस्क्लेरोसिस के जोखिम को कम करता प्रतीत होता है :
- (A) एलडीएल
(B) एचडीएल
(C) वीएलडीएल
(D) एडीएल
56. मोनोसैचुरेटेड वसा 2000 के "पसंदीदा वसा" हैं क्योंकि वे दिखाई देते हैं :
- (A) कम एलडीएल स्तर लेकिन एचडीएल स्तर नहीं
(B) कम एचडीएल स्तर लेकिन एलडीएल स्तर नहीं
(C) पॉलीअनसेचुरेटेड वसा से बेहतर स्वाद लें
(D) संतृप्त वसा की तुलना में कम कैलोरी सामग्री होती है
57. विटामिन के बारे में निम्नलिखित में से कौन-सा सत्य है ?
- (A) विटामिन ई पानी में घुलनशील है
(B) विटामिन सी और बी विटामिन पानी में आसानी से घुल जाते हैं
(C) कई अमेरिकी विटामिन की कमी से पीड़ित हैं
(D) पर्यावरण की स्थिति भोजन में विटामिन को प्रभावित नहीं करती है
58. आयरन की कमी अधिक सामान्यतः ज्ञात नाम है :
- (A) रक्ताल्पता
(B) कीटोनुरीय
(C) आयरन डेफिसिट सिंड्रोम
(D) कम लौह सूचकांक

59. Which disease is caused by the deficiency of Vitamin D ?
- (A) Scurvy
(B) Night blindness
(C) Berry
(D) Rickets
60. Rickets disease is caused by the deficiency of :
- (A) Vitamin C
(B) Vitamin K
(C) Vitamin E
(D) Vitamin D
61. Night blindness is caused by which deficiency ?
- (A) Vitamin A
(B) Vitamin K
(C) Vitamin C
(D) Vitamin D
62. The nutrient that combines with proteins to form hemoglobin :
- (A) Iron
(B) Fat
(C) Vitamin A
(D) Manganese
63. The vitamin that binds many cells together :
- (A) Vitamin C
(B) Vitamin B
(C) Vitamin K
(D) Vitamin D
59. विटामिन डी की कमी से कौन-सी बीमारी होती है ?
- (A) स्कर्वी
(B) रतौंधी
(C) बेरी
(D) रिकेट्स
60. रिकेट्स बीमारी किसकी कमी से होती है ?
- (A) विटामिन सी
(B) विटामिन के
(C) विटामिन इ
(D) विटामिन डी
61. रतौंधी किस कमी से होती है ?
- (A) विटामिन ए
(B) विटामिन के
(C) विटामिन सी
(D) विटामिन डी
62. वह पोषक जो प्रोटीन के साथ मिलकर हीमोग्लोबिन बनाता है :
- (A) आयरन
(B) वसा
(C) विटामिन ए
(D) मैगनीज
63. वह विटामिन जो कई कोशिकाओं को आपस में बाँधकर रखता है :
- (A) विटामिन सी
(B) विटामिन बी
(C) विटामिन के
(D) विटामिन डी

64. Deficiency of Vitamin B complex causes :
 (A) Dermatitis
 (B) Pellagra
 (C) Rickets
 (D) Scurvy
65. Which food has maximum biological value for proteins ?
 (A) Soyabean
 (B) Egg
 (C) Meat
 (D) Fish
66. Lactose is made up of :
 (A) Glucose + Fructose
 (B) Glucose + Glucose
 (C) Glucose + Galactose
 (D) Fructose + Fructose
67. The following is not a source of vitamin :
 (A) Milk
 (B) Amla (Gooseberry)
 (C) Lemon
 (D) Green chilli
68. Enzyme which helps in digestion of fat :
 (A) Amylase
 (B) Lipase
 (C) Enterokina
 (D) Tripsin
69. Osteoporosis is caused by deficiency of :
 (A) Vitamin A
 (B) Vitamin B
 (C) Vitamin C
 (D) Vitamin D
64. विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की कमी के कारण :
 (A) जिल्द की सूजन
 (B) एक रोग जिसमें चमड़ा फट जाता है
 (C) सूखा रोग
 (D) पाजी
65. प्रोटीन के लिए किस भोजन में अधिकतम जैविक मूल्य है ?
 (A) सोयाबीन
 (B) अंडा
 (C) मांस
 (D) मछली
66. लैक्टोज बना होता है :
 (A) ग्लूकोज+फ्रुक्टोज
 (B) ग्लूकोज+ग्लूकोज
 (C) ग्लूकोज+गैलेक्टोज
 (D) फ्रुक्टोज+फ्रुक्टोज
67. निम्नलिखित विटामिन का स्रोत नहीं है :
 (A) दूध
 (B) आंवला
 (C) नींबू
 (D) हरी मिर्च
68. एंजाइम जो वसा के पाचन में मदद करता है :
 (A) एमाइलेस
 (B) लाइपेस
 (C) एंटरोकिना
 (D) ट्रिप्सिन
69. ऑस्टियोपोरोसिस किसकी कमी से होता है ?
 (A) विटामिन ए
 (B) विटामिन बी
 (C) विटामिन सी
 (D) विटामिन डी

70. Spinach, soyabean and pig liver are good sources of which vitamin ?
- (A) Vitamin K
(B) Vitamin A
(C) Vitamin B
(D) Vitamin C
71. What happens due to deficiency of Vitamin K ?
- (A) The color of the blood turns yellow
(B) Increased blood sugar
(C) Fat
(D) It takes time for blood to clot
72. Nitrogen is found in only one nutrient :
- (A) Fat
(B) Protein
(C) Vitamins
(D) Sugar
73. Which is the 'Full Food' for the human body ?
- (A) Protein and meat
(B) Fats and Carbohydrates
(C) Fruit
(D) Fortified food
74. What is Mono Saccharides ?
- (A) Fat
(B) Carbohydrates
(C) Protein
(D) Calcium
70. पालक, सोयाबीन तथा सुअर का यकृत किस विटामिन के अच्छे स्रोत हैं ?
- (A) विटामिन K
(B) विटामिन A
(C) विटामिन B
(D) विटामिन C
71. विटामिन K की कमी से क्या होता है ?
- (A) रक्त का रंग पीला हो जाता है
(B) रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ना
(C) वसा
(D) रक्त जमने में समय लगता है
72. नाइट्रोजन केवल एक पोषक में पाया जाता है :
- (A) वसा
(B) प्रोटीन
(C) विटामिन
(D) शर्करा
73. मानव शरीर के लिए 'Full Food' कौन-सा होता है ?
- (A) प्रोटीन व माँस
(B) वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स
(C) फल
(D) विटामिनयुक्त भोजन
74. मोनो सेकराइडस है :
- (A) वसा
(B) कार्बोहाइड्रेट्स
(C) प्रोटीन
(D) कैल्शियम

75. Which of the following mineral is involved in protein metabolism and oxidation reactions ?
- (A) Molybdenum
(B) Manganese
(C) Magnesium
(D) Calcium
76. Which of the following is not a function of iron ?
- (A) Oxygen transport
(B) Immune function
(C) Brain function
(D) Gene regulation
77. What does vitamin K deficiency lead to ?
- (A) Problem in blood coagulation
(B) Problem in digestion
(C) Problem in calcium metabolism
(D) All of these
78. Which of the following diseases is associated with vitamin C deficiency ?
- (A) Scurvy
(B) Psoriasis
(C) Pellagra
(D) Vitiligo
79. What does niacin deficiency cause ?
- (A) Pellagra
(B) Scurvy
(C) Acne
(D) Boils
75. निम्नलिखित में से कौन-सा खनिज प्रोटीन चयापचय और ऑक्सीकरण प्रतिक्रियाओं में शामिल है ?
- (A) मोलिब्डेनम
(B) मैंगनीज
(C) मैगनीशियम
(D) कैल्शियम
76. निम्नलिखित में से कौन लोहे का कार्य नहीं है ?
- (A) ऑक्सीजन परिवहन
(B) प्रतिरक्षा कार्य
(C) मस्तिष्क का कार्य
(D) जीन विनियमन
77. विटामिन K की कमी से क्या होता है ?
- (A) रक्त के थक्के जमने में समस्या
(B) पाचन में समस्या
(C) कैल्शियम चयापचय में समस्या
(D) उपर्युक्त में से सभी
78. निम्नलिखित में से कौन-सा रोग विटामिन सी की कमी से सम्बन्धित है ?
- (A) पाजी
(B) सोरायसिस
(C) एक रोग जिस में चमड़ा फट जाता है
(D) सफेद दाग
79. नियासिन की कमी से क्या होता है ?
- (A) एक रोग जिसमें चमड़ा फट जाता है
(B) पाजी
(C) मुंहासा
(D) फोड़े

80. The percentage of water in the average adult human body is :
- (A) 80 %
(B) 60 %
(C) 40 %
(D) 90 %
81. The type of hepatitis which caused after blood transfusion :
- (A) Hepatitis-A
(B) Hepatitis-B
(C) Hepatitis-C
(D) Hepatitis-D
82. Which of the following is an example of the best source of energy for endurance athletes ?
- (A) Pasta
(B) Steak
(C) Cheese
(D) Eggs
83. The most common form of simple sugar is :
- (A) Maltose
(B) Sucrose
(C) Glucose
(D) None of these
84. Starches are stored in muscles and the liver in the form of :
- (A) Glucagon
(B) Galactose
(C) Glucose
(D) Glycogen
80. औसत वयस्क मानव शरीर में पानी का प्रतिशत है :
- (A) 80%
(B) 60%
(C) 40%
(D) 90%
81. हेपेटाइटिस का प्रकार जो रक्त आधान के बाद होता है।
- (A) हेपेटाइटिस ए
(B) हेपेटाइटिस बी
(C) हेपेटाइटिस सी
(D) हेपेटाइटिस डी
82. निम्नलिखित में से कौन धीरज एथलीटों के लिए ऊर्जा के सर्वश्रेष्ठ स्रोत का उदाहरण है ?
- (A) पास्ता
(B) माँस का कबाब
(C) पनीर
(D) अंडे
83. साधारण चीनी का सबसे सामान्य रूप है :
- (A) माल्टोस
(B) सुक्रोज
(C) ग्लूकोज
(D) इनमें से कोई नहीं
84. स्टार्च मांसपेशियों और यकृत में के रूप में जमा होते हैं :
- (A) ग्लूकागन
(B) गैलेक्टोज
(C) ग्लूकोज
(D) ग्लाइकोजन

85. The amount of energy your body uses at complete rest is called :
- (A) resting metabolic rate
(B) hypo kinetic metabolism
(C) baseline rate
(D) basal metabolic rate
86. Which of the following improves the success rate of maintaining weight loss ?
- (A) continued dieting
(B) increased protein
(C) decreased essential fat
(D) exercise
87. Intense fear of gaining weight so suffers from :
- (A) Bulimia nervosa
(B) Anorexia nervosa
(C) Anxiety nervosa
(D) Psychosis nervosa
88. Among the following traits, which plays the greatest roll in the potential for obesity ?
- (A) Heridity
(B) Age
(C) Life style
(D) Gender
89. Refers to an excessive accumulation of body fat with associated health risks while refers to a body weight greater than normal :
- (A) Obesity, overweight
(B) Low BMI; high BMI
(C) at weight; fat free weight
(D) Overweight; obesity
85. आपका शरीर पूर्ण विश्राम के समय जितनी ऊर्जा का उपयोग करता है उसे कहा जाता है :
- (A) निष्क्रिय स्थिति में चयापचयी दर
(B) हाइपो काइनेटिक चयापचय
(C) आधारभूत दर
(D) बुनियादी चयापचय दर
86. निम्नलिखित में से कौन वजन घटाने को बनाए रखने की सफलता दर में सुधार करता है ?
- (A) निरंतर परहेज
(B) बढ़ा हुआ प्रोटीन
(C) कम आवश्यक वसा
(D) व्यायाम
87. वजन बढ़ने का तीव्र भय इसलिए होता है :
- (A) बुलिमिया नर्वोसा
(B) एनोरेक्सिया नर्वोसा
(C) चिंता नर्वोसा
(D) मनोविकृति नर्वोसा
88. निम्नलिखित लक्षणों में से कौन मोटापे की संभावना में सबसे बड़ी भूमिका निभाता है ?
- (A) आनुवंशिकता
(B) आयु
(C) जीवन शैली
(D) लिंग
89. सम्बन्धित स्वास्थ्य जोखिमों के साथ शरीर में वसा के अत्यधिक संचय को संदर्भित करता है जबकि सामान्य से अधिक शरीर के वजन को संदर्भित करता है :
- (A) मोटापा, अधिक वजन
(B) कम बीएमआई, उच्च वजन
(C) वजन पर, वसा रहित वजन
(D) अधिक वजन, मोटापा

90. What is the best source of carbohydrates ?
- (A) Wheat
(B) Fruit
(C) Milk
(D) Meat
91. Best source of fat :
- (A) Milk
(B) Butter
(C) Cereal
(D) Fruit
92. Which is the best source of protein ?
- (A) Milk
(B) Soyabean
(C) Meat
(D) Pomegranate
93. Excellent source of starch :
- (A) Wheat
(B) Rice
(C) Maize
(D) A kind of cheese
94. Fish oil, milk and dairy products are good sources :
- (A) Vitamin B
(B) Vitamin D
(C) Vitamin K
(D) Vitamin A
95. How much calcium is there in a normal person ?
- (A) 30-35 grams
(B) 20-25 grams
(C) 16-17 grams
(D) 40-45 grams
90. कार्बोहाइड्रेट्स का उत्तम स्रोत है :
- (A) गेहूँ
(B) फल
(C) दूध
(D) मांस
91. वसा का उत्तम स्रोत है :
- (A) दूध
(B) मक्खन
(C) अनाज
(D) फल
92. प्रोटीन का उत्तम स्रोत है :
- (A) दूध
(B) सोयाबीन
(C) मांस
(D) अनार
93. स्टार्च (Starch) का उत्तम स्रोत है :
- (A) गेहूँ
(B) चावल
(C) मक्का
(D) पनीर
94. मछली का तेल, दूध तथा डेयरी उत्पादन उत्तम स्रोत हैं :
- (A) विटामिन बी
(B) विटामिन डी
(C) विटामिन के
(D) विटामिन ए
95. एक सामान्य व्यक्ति में कितना कैल्शियम होता है ?
- (A) 30-35 ग्रा.
(B) 20-25 ग्रा.
(C) 16-17 ग्रा.
(D) 40-45 ग्रा.

96. What percent of individuals who lose weight on a diet plan maintain their weight loss for five years after completion ?
- (A) 20
(B) 80
(C) 50
(D) 5
97. Optimal body fat for health and fitness for men is :
- (A) 20-30%
(B) 10-20%
(C) 5-10%
(D) 30-40%
98. A female is considered obese if she has over what percent of body fat ?
- (A) 15
(B) 30
(C) 20
(D) 10
99. If energy expenditure exceeds energy intake :
- (A) fat stores are increased
(B) Body weight increases
(C) Metabolism decreases
(D) Fat stores are decreased
100. A healthy weight loss program should emphasize all of the following EXCEPT :
- (A) High-protein, low-carbohydrate diet
(B) Reduced-calorie diet that is high in complex carbohydrates and low in fat
(C) An exercise program
(D) Behaviour modification aimed at changing bad eating habits
96. आहार योजना पर वजन कम करने वाले व्यक्तियों में से कितने प्रतिशत पूरा होने के बाद पाँच साल तक अपना वजन कम करते हैं ?
- (A) 20
(B) 80
(C) 50
(D) 5
97. पुरुषों के लिए स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए इष्टतम शरीर में वसा है :
- (A) 20-30%
(B) 10-20%
(C) 5-10%
(D) 30-40%
98. एक महिला को मोटा माना जाता है यदि उसके शरीर में वसा कितने प्रतिशत से अधिक है ?
- (A) 15
(B) 30
(C) 20
(D) 10
99. यदि ऊर्जा व्यय ऊर्जा सेवन से अधिक है :
- (A) वसा भंडार बढ़ रहे हैं
(B) शरीर का वजन बढ़ जाता है
(C) चयापचय कम हो जाता है
(D) वसा भंडार कम हो जाते हैं
100. स्वस्थ वजन घटाने के कार्यक्रम में निम्नलिखित को छोड़कर सभी पर जोर दिया जाना चाहिए।
- (A) उच्च प्रोटीन, कम कार्बोहाइड्रेट आहार
(B) कम कैलोरी वाला आहार जो जटिल कार्बोहाइड्रेट में उच्च और वसा में कम हो
(C) एक व्यायाम कार्यक्रम
(D) खाने की खराब आदतों को बदलने के उद्देश्य से व्यवहार

ROUGH WORK/रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 (A) ● (C) (D)

Q.2 (A) (B) ● (D)

Q.3 (A) ● (C) (D)

4. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
5. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.
6. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
7. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.
8. There will be no negative marking.
9. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
10. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
11. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 (A) ● (C) (D)

प्रश्न 2 (A) (B) ● (D)

प्रश्न 3 (A) ● (C) (D)

4. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
5. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
6. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
7. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।
8. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
9. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
10. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
11. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण: प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरिज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।